Rok IV. Kraków, dnia 1. listopada. Nr. 11.



ZAPROSZENIE DO PRENUMERATY.

Pismo „Przegląd gimnastyczny“ organ grona nauczycielskiego Sokoła krakowskiego, wychodzić będzie nadal w zwiększonej objętości conajmniej półtora arkusza druku, w pierwszej połowie każdego miesiąca. Na treść pisma składać się będą artykuły z hygieny, historyi i teoryi gimnastyki, przykłady praktyczne, pytania, odpowiedzi i bogata kronika.

Prenumerata z przesyłką wynosi w Austryi:

Rocznie . 1 złr. 80 ct. = 3 kor. 60 hal. | Półrocznie . 90 ct. = 1 kor. 80 hal

w Niemczech: Rocznie . . . 3 mrk. 50 fen.

W innych krajach: Rocznie . . . . . . 6 franków.

Pojedynczy numer kosztuje 18 ct. = 36 hal.

Adres:

Redakcya Przeglądu gimn. Kraków, Wolska 25.

W admistracyi Przeglądu gimnastycznego są do nabycia roczniki z 1897 i 1896 r. po 1 złr. 20 ct. nie licząc kosztów przesyłki, która 20 ct. wynosi; tamże można również nabyć wydane nakładem Przeglądu gimnastycznego „Zapasy“ Szcz. Rucińskiego i Zygmunta Wyrobka, po cenie 30 ct. a z przesyłką po 35 ct. za egzemplarz. tudzież „Rozkład ćwiczeń dla członków“ po 10 ct. z przesyłką po 12 ct.

Również roczniki z r. 1899 po 1 złr. 80 ct. do sprzedania.

WACŁAW KODET

w Pradze, Kràlovské Vinohrady

dostawca potrzeb sokolich

i nauczycielskiego grona „Sokoła“ praskiego

poleca:

*) **Spodnie ćwiczebne wełniane** ciemno-granatowe	I-a	90—100	cm.	para złr.	3·30 ct.
„ „ „ „ „	I-a	100—110	„	„ „	3·50 „
„ „ „ „ „	II-a	90—100	„	„ „	2·70 „
„ „ „ „ „	II-a	100—110	„	„ „	3·00 „
„ „ **bawełniane** „ „	I-a	90—100	„	„ „	2·20 „
„ „ „ „ „	II-a	90—100	„	„ „	1·70 „
„ „ „ „ „	II-a	100—110	„	„ „	1·90 „

Koszulki z rękawkami czerwono lamowanemi . . . . po 55—65 ct. za stukę

Pasy ćwiczebne, czerwone, wełniane . . . . 40 „ „ „

Wszelkie inne potrzeby sokole w najlepszej jakości i po cenach umiarkowanych, zawsze na składzie.

*) Przy zamawianiu spodni najlepiej podać a) długość od bioder do stopy, b) długość w kroku, c) objętość w pasie po ściągnięciu.

Rok IV. Kraków, dnia 1. Listopada 1900. **Nr. 11.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

Organ Grona nauczycielskiego Sokoła Krakowskiego

POŚWIĘCONY SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Wychodzi w pierwszej połowie każdego miesiąca.

Prenumerata w Austryi:
Rocznie złr. 1·80 = kor. 3 hal. 60
Półrocznie » —·90 = » 1 » 80

W Niemczech: Rocznie . mrk. 3·50
W innych krajach: Rocznie fr. 6·—

Numer pojedynczy kosztuje 18 cnt. = 36 halerzy.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Edward Kubalski.

W sprawie prowadzenia ćwiczeń.

Zygmunt Wyrobek.

W Towarzystwach sokolich obowiązuje, jak wiadomo, pewien system, podług którego należy lekcyę ćwiczeń przeprowadzać. A więc naprzód przerabia się ćwiczenia wolne lub musztrę, potem ćwiczenia na przyrządach z jedną zmianą, lub też zamiast drugiego przyrządu uprawia się zabawę. Tak mniej więcej przedstawia się w ogólnych zarysach lekcya ćwiczeń. Dalej, co do ćwiczeń na przyrządach — ogólnie trzymamy się tej zasady, by w czasie jednej lekcyi wybrać takie przyrządy — na których ćwiczenia różniłyby się zasadniczo od siebie, t. j., jeżeli pierwszy przyrząd nadaje się np. do ćwiczeń w zwieszeniu, to drugi dobiera się taki, na którymby można przerabiać ćwiczenia w podporze, lub — co przedstawia jeszcze większą różnicę, — jeśli na pierwszym ćwiczymy mięśnie np. rąk i piersi, na drugim ćwiczymy mięśnie brzucha i nóg, a więc dobieramy drążek i skok. — Rzecz najzupełniej słuszna i racyonalna, a punktem wyjścia tej normy nie może być nic innego, jak tylko to, że chcemy, by w czasie jednej lekcyi ćwiczący wprowadzał w stan czynny nietylko pewną grupę mięśni, lecz jak najwięcej grup — w najlep-

szym razie mięśnie całego ciała. Takie postępowanie zapobiega jednostronnemu kształceniu mięśni, silniejszemu odżywianiu jednych na niekorzyść drugich, przeszkadza nieharmonijnemu rozwojowi i t. p. — słowem, pozwala rozwijać się ustrojowi tak, jak się rozwijać powinien, nie dopuszczając, by gimnastyka ćwiczącego zdeformowała.

Pytanie teraz, czy ten system, lubo dobry, jest w zupełności dobry, czy nie ma słabych stron i czy nie da się go uczynić jeszcze lepszym, aniżeli jest.

Lepszym byłby, naszem zdaniem, wtedy, gdyby faktycznie w czasie jednej lekcyi ćwiczył wszystkie mięśnie, i to równomiernie. Jeżeli bowiem przedstawimy sobie jednę lekcyę, na którą podług planu wyznaczono np. drążek z grupą zwieszenia i zmiany i skok w wyż (a takie lekcye przecie często się trafiają), to musi zwrócić naszą uwagę ta okoliczność, że w pierwszym wypadku działają przeważnie tylko mięśnie ręki, i to zginacze, w drugim przeważnie znowu tylko mięśnie nogi, i to znowu nie wszystkie. Reszty mięśni albo w małym stopniu używamy, albo w zupełności nie używamy. — Po tych ćwiczeniach na wspomnianych dwóch przyrządach kończy się lekcya i ćwiczący zabiera się do domu albo wcale pewnych mięśni w czasie całej godziny nie ćwicząc, albo w małym stopniu, w porównaniu z tymi mięśniami, które przedewszystkiem podane przyrządy w stan czynny wprowadzały.

Tak samo rzecz się przedstawia, jeśli weźmiemy lekcyę np. z planem: woltyże okroczne na koniu wszerz i wspinania na linie, albo też z jakimkolwiek innym planem przyrządów, częstokroć nawet gorszym. Tak samo ma się sprawa, gdy tylko jeden przyrząd na lekcyę wyznaczono, a zamiast drugiego zabawę, lub grę.

Lubo zatem zwykle na lekcyi odbywają się ćwiczenia na dwóch przyrządach, istnieje pewien brak ćwiczeń, któreby miały za zadanie ćwiczyć mięśnie w danej lekcyi nie ćwiczone. Brak ten mogłyby zastąpić poniekąd ćwiczenia wspólne, lecz tu nas znowu uderza ta okoliczność, że rzadko gdzie i rzadko kiedy napotkać można podczas przeprowadzania lekcyi pewną łączność między ćwiczeniami wolnemi a ćwiczeniami na przyrządach, rzadko się spostrzeże, by ćwiczenia wolne były uzupełnieniem ćwiczeń na przyrządach, albo odwrotnie, by była pewna ciągłość i racyonalny podział między pierwszymi i drugimi w ramach jednej lekcyi ćwiczebnej. Zwykle, niestety, dzieje się tak, że ćwi-

czenia wolne traktuje się jako rzecz zupełnie odrębną; nie odczuwa się tego, że przecie cała godzina lekcyi nie składa się z dwóch zupełnie dla siebie zamkniętych półgodzin, lecz że dopiero wolne ćwiczenia razem z przyrządowymi stanowią całość nierozerwalną. — Zwykle przerabia się np. skurcze ramion i skurcze nóg, bez względu na to, że na drugą połowę godziny wyznaczono ćwiczenia na przyrządach, gdzie również głównie wchodzą w grę skurcze ramion i nóg, ćwiczenia wolne są zwykle dla siebie, a przyrządowe znowu dla siebie. Ostatecznie mogłoby i tak być, gdyby wolne ćwiczenia ćwiczyły wszytkie mięśnie — a przyrządowe znowu wszystkie, ale przecie, — jak wspomnieliśmy, — tak się nie dzieje.

Z powyższego wynika, że w planie jednej lekcyi takiej, jakie obecnie w naszych Towarzystwach się przeprowadza, należy w pierwszym rzędzie baczyć na łączność między ćwiczeniami wolnemi, a na przyrządach, że należy zatem zawsze taki rozkład lekcyi sporządzać, by jedne drugie uzupełniały, czyli że plan nawet jednej lekcyi winien układać człowiek, zdający sobie jasno sprawę z tego, jakie ćwiczenia te lub owe grupy mięśni w stan czynny wprowadzają. I o to nam chodziło, gdyśmy rozpoczynali rzecz niniejszą.

A jeszcze o rzecz drugą. Czy rzeczywiście wolne ćwiczenia potrafią w zupełności wypełnić braki w następujących po nich ćwiczeniach na przyrządach? Wszak wiadomo, że ćwiczenia przyrządowe w większym stopniu natężają mięśnie, niż ćwiczenia wolne — a więc, lubo nastąpi uzupełnienie, nie będzie ono kompletne, a zresztą sam rodzaj ćwiczeń jednych a drugich jest taki, że to uzupełnienie może mieć miejsce tylko w pewnym, małym stopniu. A nam przecie — jak wspomnieliśmy wyżej — chodziło o ćwiczenie wszystkich mięśni podczas jednej lekcyi, i to równomierne. Więc jakaż rada? Może ta, ze trzeba trochę odstąpić od naszych dotychczasowych skomplikowanych planów, a wziąć się do prostszych. Oto, zamiast wyznaczać na jednę lekcyę jeden lub dwa przyrządy z szczegółowemi grupami ćwiczeń, jakie na tych przyrządach ma się przerabiać, — należy wyznaczyć tylko przyrządy — i na tem koniec. Prowadzący ćwiczenia nie byłby obowiązany trzymać się niewolniczo jednej grupy, lecz przeciwnie właśnie, byłby obowiązany do przerabiania ćwiczeń z różnych grup, a nie z jednej, oczywiście jednak ćwiczeń o tym samym stopniu trudności. Tak np., gdyby na lekcyę wyznaczono kółka, pierwsze ćwiczenie byłoby zmianą zwieszenia, drugie zmia-

ną podporu, trzecie woltyżem, czwarte wspieraniem i t, d., — wszystkie byłyby co do trudności odpowiednie dla danego ćwiczącego, a ćwiczący wytężałby wszystkie mięśnie kolejno, nie prawie wyłącznie jednę ich grupę, jak się ma rzecz przy przerabianiu np. tylko podporów i zmian. Nie musiałoby każde ćwiczenie z osobna koniecznie należeć do innej grupy ćwiczeń na danym przyrządzie, lecz poszczególne ćwiczenia powinny się zupełnie różnić między sobą sposobem ich działania, t. j. tem, żeby za każdym razem inne grupy mięśni w skurcz wprowadzały.

Oczywiście, nie na wszystkich przyrządach dałoby się ten sposób prowadzenia ćwiczeń zastosować w zupełności, np. na koniu, lecz chociażby nawet tak było, to przecie ćwiczenia w każdym razie zyskałyby na rozmaitości. Nie ma czego kryć, że jeżeli uczniowie nieraz się nudzą podczas wolnych ćwiczeń z powodu ich jednostajności, to i ćwiczenia przyrządowe nieraz nie bardzo ich zajmują, choć może w mniejszym stopniu, także właśnie z tego samego powodu.

Ta potrzeba nietrzymania się ściśle jednej grupy ćwiczeń wystąpi może jeszcze wybitniej w takim przypadku, gdy jest tylko jeden nauczyciel prowadzący, a kilkudziesięciu uczniów (jak to najczęściej bywa). Z powodu bardzo wielkiej liczby ćwiczących nauczyciel nie jest w stanie, dla braku czasu, użyć na lekcyi dwóch przyrządów, musi się ograniczyć do jednego, a nadto ćwiczenie musi przerabiać naraz kilku uczniów. Jezeli zatem na całą lekcyę wypadnie tylko jeden przyrząd, z jedną tylko grupą, to nie można ćwiczeń uzupełnić drugim przyrządem, czyli uczeń będzie ćwiczył podczas lekcyi tylko małą część swych wszystkich mięśni. Przeciwnie, niekrępowanie się grupą ćwiczeń, lecz dowolne dobieranie ćwiczeń odpowiednich ten brak kompletnie usunie.

Nadto, ponieważ bez porównania mniej jest takich ćwiczeń, któreby naraz kilku uczniów bez ochrony mogło wykonywać, aniżeli tych, które jeden ćwiczący może wykonać, — łatwo się nauczyciel wyczerpie, gdy mu przyjdzie prowadzić tylko ćwiczenia w ramach jednej grupy, a tylko mało znaczące dodatki będą stanowić całą różnicę między poszczególnemi ćwiczeniami. Znowu więc ta sama historya się powtarza, że jedna tylko partya mięśni będzie przez pół godziny ćwiczona. Przeciwnie, to się nie stanie, jeżeli nauczyciel nie będzie zmuszony krępować się grupami, a tylko będzie miał wyznaczony przyrząd.

Może ktoś powiedzieć, że do takiego sposobu prowadzenia ćwiczeń potrzeba dobrych sił nauczycielskich, nauczycieli, którzy-

by teoretycznie dobrze owładnęli przedmiot i mogli dowolnie ćwiczenia dobierać, a takich mamy niedużo. Lecz odpowiedź na to, że brak odpowiednich sił nie dowodzi wcale możliwości podawanego systemu, a powtóre, że temu skutecznie można zaradzić, układając odpowiednie lekcye i podając je do druku, a przy tem układaniu kierowanoby się tylko wiekiem ćwiczących, wcale zaś nie oglądanoby się na to, czy pewne ćwiczenie należy do tej lub owej grupy ćwiczeń. Gdy nauczyciel będzie miał taki planik z gotowemi ćwiczeniami, poprowadzi lekcyę wzorowo, choćby był nie najlepszym nauczycielem, a w każdym razie lepiej, niż gdyby się trzymał jednej grupy i według systematyki ćwiczeń jedno ćwiczenie za drugiem przerabiał.

Rzecz to nie jest nowa. Dosyć wziąć do ręki pierwszy lepszy numer czasopisma gimnastycznego zagranicznego, ot np. »Turnera«, — by się przekonać, że tamże podawane lekcye są właśnie w omawiany sposób układane. Traci na tem może systematyka, ale zyskują ćwiczący, a to rzecz najważniejsza.

W końcu pewien wzgląd na nauczyciela. Prowadzenie przez 4 lub 5 godzin z rzędu tych samych ćwiczeń, bez żadnej lub bardzo małej różnicy, może znudzić z kretesem i znużyć nawet tak cierpliwego czlowieka, jakim jest nauczyciel gimnastyki. Piszący z doświadczenia własnego wie, że gdy mu wypadło po 3 godzinach ćwiczeń, podobnych do siebie jak dwie krople wody, poprowadzić czwartą, odmienną, z dwa razy większą ochotą, zajęciem i zadowoleniem ćwiczenia prowadził. Trudno — człowiek człowiekiem i nie może wmówić w siebie, że go coś gwałtownie zajmuje, gdy go znudzi przez swą jednostajność. Więcej chętne prowadzenie ćwiczeń, mniejsze znużenie czy znudzenie nauczyciela musi mieć także wpływ i na same ćwiczenia, a raczej na sposób ich prowadzenia, a to znów jest z korzyścią dla uczniów,

Rzuciliśmy myśl, przeistaczającą dotychczasowy sposób prowadzenia ćwiczeń, możliwa, że wadliwą, może być! Rzeczą jest powołanych czynników, a więc w pierwszym rzędzie Grona nauczycielskiego związkowego odrzucić ją, lub się nad nią zastanowić. Prosimy.

O zabezpieczeniu nauczycieli gimnastyki.

Jeżeli mamy wierzyć w to, że Sokolstwo dąży z całem przeświadczeniem do podniesienia poziomu społecznego zdrowia i siły i do odrodzenia narodu przez ćwiczenie i karność, przez tę wielką łączność i uświadomienie mas, to trudno nie przyznać, że jednym z najważniejszych czynników — o ile się rozchodzi właśnie o to zdrowie społeczne, o ten cel, który stanowi rdzeń naszej działalności — jest liczne i dobrze wykształcone nauczycielstwo fachowe. Jakimi bowiem są nauczyciele, przodownicy — takimi będą uczniowie.

Tymczasem przypatrzmy się jak te stosunki przedstawiają się u nas? O gimnazyach mówić nie będę, bo chociaż i tam trafia się, że nauki gimnastyki udziela jakiś np. kancelista sądowy, jak to wykazał Dr. Tyszecki swem zestawieniu — chociaż o prowadzeniu ćwiczeń przez lekarzy — którzy nie koniecznie jeszcze muszą być dobrymi nauczycielami gimnastyki — dałoby się niejedno powiedzieć; to jednak w każdym razie rząd postarał się i stara się nadal o fachowe siły, płaci je dobrze i zabezpiecza im byt i stanowisko. — Chodzi mi jednak o Sokolstwo. Tutaj — jak wiadomo nauka gimnastyki spoczywa w rękach naczelników technicznych, tudzież gron nauczycielskich, o ile one tu i ówdzie istnieją. Naczelnicy ci jednak, to ludzie, którzy — z małymi wyjątkami — zajmują się gimnastyką, wychowaniem młodzieży — raczej przypadkowo, może poniekąd z zamiłowania, może nieco, jak się to u nas mówi »dla idei«, może wreszcie dlatego, że poprostu najlepiej ćwiczą w danem towarzystwie, ale którzy pozatem, aby przecież z czegoś żyć, są urzędnikami, nauczycielami ludowymi, fabrykantami etc.

W całej Galicyi istnieje zaledwie może 8 lub 9 towarzystw, które zapewniły sobie na seryo naukę gimnastyki i względzie wynagradzają swych kierowników technicznych — o ile to można nazwać wynagrodzeniem odpowiadającem ich pracy i pięknemu powołaniu, a zaledwie 2 Towarzystwa zdobyły się na to, aby dać swym naczelnikom pewne przyzwoite minimum płacy, umożliwiające im poświęcenie się szczerzej Sokolstwu i sprawie wychowania fizycznego.

Pozatem istnieją jeszcze grona nauczycielskie, które oczywiście nie mogą być niczem więcej, jak tem czem są, to jest gronem ludzi chętniej lub lepiej ćwiczących, zamiłowanych w gimnastyce,

w sporcie, w zadaniach społecznych Sokolstwa, które grupują się koło naczelników, dostarczają czasem materyału na przyszłych fachowych nauczycieli i ostatecznie są słabą pomocą dla naczelników w prowadzeniu ćwiczeń. Ale to test wprost zrozumiałem skoro się wie, że na organizacyę grona składa się kilku młodych lekarzy czy prawników, techników, lub nauczycieli ludowych, którzy pobędą kilka lat w Towarzystwie i idą dalej w świat dając tylko to, co dać mogą t. j. przodownictwo w Towarzystwie, chęć i zamiłowanie, a nie dając pracy, której od nich zajętych codziennie, kilka godzin w swym zawodzie — żądać niepodobna. Tak więc u nas ta bezinteresowność, to jedynie rzekome poczucie jakiegoś illuzorycznego obowiązku podtrzymuje ćwiczenia, a nauka gimnastyki prowadzoną jest z reguły i powszechnie niemal, honorowo, bezpłatnie z poświęcenia. Otóż taka zasada i tego rodzaju urządzenie stosunków naszych, gdzie żąda się wiele, a w zamiam nie daje się nic lub bardzo mało, jest z gruntu wadliwa. Opieranie jakiejś i to ważnej instytucyi na prywatnej ofiarności i dobrej woli jest błędne zwłaszcza w obecnych czasach, w obecnych trudnych ekonomicznych warunkach, gdzie każda praca powinna się opierać na poważnym obowiązku i być należycie nagrodzoną. Jednem słowem nie płacimy nic, albo płacimy jakieś śmieszne małe honoraryum i pragniemy, aby u nas byli liczni i dobrzy nauczyciele gimnastyki, aby oni mieli kwalifikacye i zapał, aby poziom wychowania fizycznego stał tak samo jak np. w Niemczech. I tu jest jeden powód, dla którego Sokolstwo maleje, a liczba ćwiczących upada. Amatorzy, dyletanci przyjściowi nie wystarczą, tu trzeba ludzi stałych, fachowych, lubiących swój przedmiot i oddanych mu.

A następnie druga kwestya, jeszcze może ważniejsza, kwestya zaopatrzenia tych nauczycieli i zapewnienia im bytu na przyszłość. Co w tej sprawie zrobiono? Nic! Dziś, gdy każdy pracownik ubezpieczony jest w kasach chorych i zakładach ubezpieczeń, jak ubezpieczono los tych nielicznych fachowych nauczycieli, którzy poświęcili swe siły Sokolstwu? Co zrobiono na wypadek, gdyby ten lub ów przy ćwiczeniu złamał nogę lub rękę, co uczyniono, aby im, gdy po 20 lub 30-tu latach wyczerpującej pracy stargają siły i zdrowie i staną się niezdolnymi do pracy — zapewnić przynajmniej taką rentę jaką ma zabezpieczony np. jakiś oficyalista prywatny. To są sprawy ważne, żywotne, które wymagają szybkiego i ostatecznego uregulowania — a tymczasem głucho o nich w Sokolstwie i w poszczególnych gniazdach i w Związku, a ludzie

którymby się należało nad tem zastanowić radzą nad regulaminami... pochodów lub ukłonów.

Nic dziwnego, że tych, którzyby mogli poświęcić swe zdolności i swą pracę na usługi Sokolstwa, na usługi całego dorastającego pokolenia, o które przecież głównie się rozchodzi — odstrasza taka czarna przyszłość bez jutra, bez rękojmi na przyszłość, bez zabezpieczenia. A przecież bierzmy te rzeczy po ludzku. Ideałem, platonicznem uznaniem nikt nie wykarmi siebie i swej rodziny, nikt też nie będzie dobrym nauczycielem gimnastyki, kierownikiem Towarzystwa, wychowawcą chętnym, rozumnym i ukwalifikowanym, kto te obowiązki spełnia tylko dorywczo, zmęczony po własnej pracy zawodowej; wśród zajęcia, którem zarabia na kawałek chleba. Zapewnienie i poprawienie bytu fachowych nauczycieli gimnastyki, zabezpieczenie ich w razie wypadku lub choroby, zabezpieczenie im reszty emerytalnej, lub utworzenie wprost odrębnego funduszu emerytalnego, na rzecz którego możnaby obracać pewną część wpisowego lub dochód z jednego dorocznego popisu w każdem Towarzystwie — oto pierwszy postulat i warunek, od którego zawisło wytworzenie tęgiego nauczycielstwa, a tem samem poziom wychowania z fizycznego u nas, no i może dalsze prowadzenie Sokolstwa.

Polepszywszy warunki bytu i zapewniwszy bezpieczną przyszłość nauczycielom gimnastyki — można dopiero w tedy od nich żądać i odpowiedniej inteligencyi i zapału, fachowego wykształcenia, oraz sumiennej i skrzętnej pracy. Zamiast na kosztowne budynki i sale, zamiast na parady — dajmy pieniądze na dobrych nauczycieli — i nie żałujmy ich, nie skąpmy — albowiem tutaj każdy grosz zwróci się choćby moralnie w dwójnasób. Ludzi naprawdę oddanych Sokolstwu mamy, mamy idealistów zakonnych i sportowców, mamy paradyerów mundurowych także, a nawet ćwiczących jeszcze nie brak, tylko dobrych nauczycieli gimnastyki co raz mniej, a raczej zawsze za mało.

Zarzuci mi ktoś może, że ja z tych naczelników i nauczycieli, na których się pod pozorem jakiegoś zaszczytu wkłada ciężkie obowiązki — chcę przemienić w płatnych funkcyonaryuszów, poprostu w jakiś cech rzemieślniczy. Ale trudno — choćbym miał pozbyć ten zaszczyt całego nimbu i otaczającej go illuzyi — muszę pozostać przy swem założeniu, że nam potrzeba fachowych nauczycieli, że od licznych i dobrych sił nauczycielskich zawisł głównie rezultat naszej działalności i że nauczyciele ci będąc członkami tych Towarzystw, a zarazem ich dobrze i sprawiedliwie wynagradzanymi

organami nie tracą w oczach rozumnego człowieka nic na swej dotychczasowej powadze i swem stanowisku. Kto pracuje, ten powinien być za to wynagrodzony. A praca nad wychowaniem zdrowych ludzi jest może milszą i zaszczytniejszą, niż wiele innych.

Zrodziła się w swoim czasie w Krakowie myśl, aby zawiązać Kółko złożone z wszystkich naczelników, nauczycieli i członków gron, w któremby jedni znaleść mogli wspólną fachową pracę, wymianę zapatrywań i ocenę technicznych spraw — inni potrzebujący pomoc materyalną i poparcie. Myśl ta jednak poszła na bystre wody jakiejś subkomisyi i utonęła. A szkoda! Ci którym najwięcej zależeć musi na tem, aby kółko takie — choćby jedynie dla tej wzajemnej pomocy — powstało, powinniby projektu dopilnować — Związek zaś użyczy chyba tej myśli swego poparcia i przypomni sobie, że jego obowiązkiem jest, aby byt i przyszłość nauczycieli gimnastyki wszędzie należycie uregulowane zostały.

Czytelnicy wybaczą mi, że zamiast pisać o jakichś pięknych i bardziej zajmujących rzeczach, poruszam sprawę tak prozaiczną, codzienną, brutalną niemal jak kwestya, wynagrodzenia, czy jakiegoś tam zabezpieczenia. Ale trudno: per aspera ad astra. Patrząc w gwiazdy nie zapominajmy o życiu codziennem, które nas otacza, aby nie potknąć się o kamień, o przeszkodę, o którą rozbićby się mógł dalszy byt Sokolstwa.

Skoro zaś interesowani milczą, to nie sądźmy, że jest dobrze, że podobna kwestya nie istnieje wcale. Przeciwnie! Kto patrzy na nią z pewnego oddalenia ujrzy ją niezawodnie i przekona się o potrzebie rychłego zaradzenia, którą przypominamy dotyczącym czynnikom.

E. Kubalski.

O chodzie.

Napisał Dr. ERWIN MIĘSOWICZ.

(Dokończenie).

Chód o nogach ugiętych (Beugegang, Marche en flescion) cechuje się tem, że nogi są ciągle ugięte w stawie kolanowym a tułów jest silnie podany ku przodowi. Przy wykonywaniu tego rodzaju chodu wychodzimy z pozycyi niewymuszonej. Nogi obie są ugięte w stawach kolanowych tak, że ciało całe wydaje się niższem. Przy poruszaniu nóg nie prostujemy ich w stawie kolanowym, tylko ugięte naprzemian przesuwamy ku przodowi, unosząc tylko o tyle stopę w górę, aby nie zawadzić o ziemię, lecz lekko całą powierzchnią postawić. Tułów powinien być wypro-

stowany, a silnie podany ku przodowi, od tego bowiem zależy długość kroku. Im więcej bowiem podamy ciało ku przodowi, tem większe musi noga występująca robić ekskursye, by równocześnie z dokonywaniem kroku ku przodowi padające ciało podeprzeć.

Studya Mareya wyjaśniły nam naukowo, na czem polega korzyść, wynikająca z używania chodu o nogach ugiętych. Przy chodzie o nogach prostujących się wywołuje postawienie kończyny występującej chwilowe i nagłe zatrzymanie ciała, poruszającego się w kierunku poziomym. Oznacza to utratę energii, posuwającej ciało ku przodowi, którą, chcąc się dalej poruszać, przez ponowny krok znowu mu nadać musimy. Przy chodzie o nogach ugiętych przychodzi zatrzymanie ciała, wywołane głównie przez prostowanie kończyn, w małym tylko stopniu do skutku, a to wskutek zgięcia owego w stawie kolanowym i biodrowym, a energia, zyskana przez dokonanie pierwszego kroku, nie idzie w całości na marne, lecz w znacznej części wychodzi na korzyść następnego kroku. Aczkolwiek zyski te na energii są przy każdym kroku nader drobne, mimo to suma ich, przy znacznej ilości kroków, wytwarza wielkie zaoszczędzenie siły mięśniowej i tem samem opóźnienie zmęczenia.

Znaczniejsze jeszcze zaoszczędzenie siły mięśniowej powoduje druga właściwość chodu o nogach ugiętych. Podczas gdy przy chodzie o nogach prostujących się wyniesienia pionowe ciała, które są tu równoznaczne z podnoszeniem ciała na pewną wysokość, wahają pomiędzy 0·06 metra a 0·15 m., wynosi przy chodzie o nogach ugiętych maximum podniesienia ciała (w kierunku pionowym przy dokonaniu pojedynczego kroku) około 0·04 metra. Gdybyśmy sumę wahań pionowych przy chodzie o kończynach prostujących się i ugiętych obliczyli, przyjmując w pierwszym przypadku wahanie, wynoszące 0·06 metra, w drugim 0·04 metra, to otrzymamy na długość jednego kilometra wyniesienie ciała w pion, wynoszące w pierwszym wypadku około 71 metrów, w drugim zaś około 35 metrów. Obliczywszy dokonaną w ten sposób pracę, przekonamy się, że przy chodzie o kończynach ugiętych wynosi ona około 2400 kilogramo-metrów, przy chodzie zaś o kończynach prostujących się około 5300 kilogramo-metrów, czyli, że przy chodzie o nogach ugiętych już ta jedna tylko różnica w wykonaniu ruchów, powoduje o połowę mniejsze zapotrzebowanie pracy.

Owe dwie, powyżej wspomniane okoliczności, w połączeniu z innemi, mniejszej już wagi czynnikami mechanicznemi, powo-

dują, że przy chodzie o kończynach ugiętych możemy się poruszać nietylko ze znaczną szybkością, ale także ze stosunkowo małem zużyciem sił. Gdy się posiada wprawę w użyciu tego rodzaju chodu, to można łatwo przez porównanie ocenić jego wyższość nad chodem zwykłym. Do wykonania chodu przystępujemy w ten sposób, że początek drogi, którą mamy przebyć, odbywamy krokiem niewielkim, z małem nachyleniem tułowia. Dopiero po kilkuset metrach krok coraz więcej wydłużamy, a równocześnie pochylamy coraz bardziej tułów ku przodowi. Uzyskamy wówczas szybkość, która pozwoli nam pierwszy kilometr przebyć w dziesięciu minutach, drugi zaś w dziewięciu minutach. W trzecim dopiero kilometrze dochodzimy do szybkości przeciętnej dla chodu o nogach ugiętych, t. j. do szybkości jednego kilometra na ośm minut. Z tą szybkością możemy 30—40 kilometrów śmiało, bez znacznego zmęczenia przebyć — wtedy jednakowoż tylko, jeżeli posiadamy odpowiednią wprawę, którą po kilku tygodniach dość łatwo uzyskać zdołamy.

Szybkość ośmiu minut na kilometr nie jest jeszcze granicą szybkości chodu o kończynach ugiętych — można dojść nawet do większej chyżości, t. j. do chyżości jednego kilometra w $6^1/_2$ do 6 minutach. Liczne obserwacye, w armii francuskiej czynione, dowiodły, że chodem o nogach ugiętych można ze znaczną szybkością odbywać długie marsze, nietylko na gościńcach i drogach, ale także i w terenie nierównym, jak np. na rolach uprawnych itp.

Aczkolwiek Francuzom należy się zasługa umiejętnego zastosowania chodu o kończynach ugiętych, a także i naukowego zbadania istoty tego chodu pod względem mechanicznym, to mimo tego nie jest on ich wyłącznym wynalazkiem. Obserwacye bowiem, czynione u ludów, wędrujących wiele pieszo i ze znaczną szybkością, wykazały, że wszystkie ludy chodzą o nogach ugiętych, z tułowiem, pochylonym ku przodowi. Stopy stawiają w powyżej opisany, charakterystyczny sposób, jakoby się ostrożnie ku czemuś skradali.

Chód o kończynach ugiętych zasługuje na jak najbaczniejszą uwagę tak ze względu na łatwość nauczenia się, jak i ze względu na możność szybkiego, a stosunkowo do chyżości mało nużącego sposobu posuwania się.

Jak to wyżej wspominaliśmy, wielkość pracy, potrzebnej do wykonania jednego kroku, nie jest znaczną, — jeśli jednakowoż weźmiemy pod uwagę, że dziennie robimy tysiące kroków, to łatwo zrozumiemy, że praca ciała, zużyta na chodzenie, będzie

olbrzymią. Zdolność dokonania chodzeniem w krótkim czasie tak wielkiej pracy zależną jest głównie od dwóch okoliczności. Po pierwsze: pracę chodzenia wykonują liczne mięśnie (ilość ich przenosi połową wszystkich mięśni ciała), w ten sposób ugrupowane, że nietylko żaden z nich nigdy nie potrzebuje do maximum się natężyć, ale także nigdy wszystkie równocześnie nie działają. Podzielone na pewne grupy, naprzemian wyręczają się w czynności tak, że podczas gdy jedne są napięte, drugie znajdują się w stanie zupełnej prawie bezczynności, aby przez tę krótką chwilę spoczynku nabrać świeżych sił do wykonywania dalszych ruchów. Drugim ważnym momentem jest ta jeszcze okoliczność, że chód jako ćwiczenie codzienne, wykonywane przez każdego, w mniej lub więcej intenzywny sposób, już od lat dziecinnych doprowadził mięśnie nóg, przez ciągłe używanie ich, do znacznego stopnia wyćwiczenia i odporności przeciwko wpływom znużenia, czyli, jak się językiem sportowym wyrażamy, »mięśnie nóg znajdują się w stanie ciągłego trainingu«. Jeśli nadto zwrócimy uwagę na rytmiczność ruchów przy chodzeniu i na dogodne warunki mechaniczne, wtedy łatwo zrozumiemy, dlaczego czynność chodzenia odbywa się z tak małem zmęczeniem i prawie zupełnie automatycznie. Aczkolwiek mało odczuwamy wielkość pracy, dokonywanej przy chodzeniu — z powodów wyżej wyłuszczonych — mimo tego jednak praca, dokonana przy chodzeniu, wywiera znaczny wpływ na czynność dwóch szczególnie narządów, t. j. na płuca i serce. Wielkość wdechu jest przy chodzie powolnym prawie dwa razy większą, aniżeli w spoczynku, przy chodzie szybkim staje się 6—9 razy większą. Możemy wprawdzie na przyrządach ćwiczeniami rąk doprowadzić także do wzmożenia oddechania, — jednakowoż tylko na czas krótki, bo z chwilą, gdy znużenie odejmie nam możność ćwiczenia, z tą chwilą zmniejsza się także wielkość wdechów, i w krótkim czasie powraca do stanu normalnego. Inaczej ma się rzecz przy chodzie. Ponieważ chód jest ćwiczeniem, trwającem zwykle przez czas długi, dlatego też i wzmożenie ruchów oddechowych trwa także przez odpowiedni chodowi przeciąg czasu, a więc dłuższy, jak przy jakimkolwiek innem ćwiczeniu ciała. Dlatego też przy dłuższem a szybkiem chodzeniu doznają i najdalsze, często przez długi czas bezczynnie spoczywające zakątki płuc dokładnej wentylacyi. Równocześnie, że wzmożoną czynnością narządu oddechowego przychodzi także do podniecenia akcyi serca. Ruchy serca stają się częstsze i równocześnie wypychają większą ilość krwi do tętnic. Wzmożenie ilości ruchów

serca może wynosić do 100 uderzeń na minutę. To energiczne i korzystne działanie chodzenia na czynność serca i płuc, owych dwóch narządów, na które przy ćwiczeniach fizycznych najwięcej zwracamy uwagi, stawia chód w rzędzie pierwszorzędnych i ważnych czynników, służących do wzmocnienia w sposób może najwięcej racyonalny narządów krążenia i oddechania. Stosunki cywilizacyjne wieku naszego sprowadziły ogromną łatwość komunikacyi nietylko na wielkich przestrzeniach, ale także i w codziennem życiu miejskiem, a tem samem umniejszyły w znacznym stopniu sposobność funkcyonowania naszych kończyn dolnych, z pewnością nie z korzyścią dla zdrowia naszego. Dlatego, kierując się przekonaniem, że chodzenie jest ważnym czynnikiem, służącym do utrzymania zdrowia, powinniśmy się starać w jak najszerszym zakresie je zastosowywać, i to o ile możności nie w obrębie murów miejskich, lecz wśród pól, lasów lub gór. Odbywanie częstych i dalekich wycieczek da nam nietylko zadowolenie z pracy, dokonanej siłą własnych nóg, ale także w niemałym stopniu przyczyni się do podniesienia uczucia zdrowia i świeżości umysłowej.

PRZYKŁADY PRAKTYCZNE.

I. Belek (deska).

Ćwiczenia towarzyskie dwójek

ułożył

Stanisław Michalski.

POCHODY.

A). A. postępuje wzdłuż belku po ziemi, B. postępuje po belku.

α) Pochód wprzód.

A. i B. ustawiają się obok siebie.

B. postępuje po belku wprzód:

a) opierając swą prawą (lewą) rękę na barku A.;

b) trzymając A. za rękę.

Pochód { 1) krokiem dostawnym;
2) » przestawnym.

β) Pochód wstecz.

B. postępuje po belku wstecz:

a) opierając jednę rękę na barku A., który postępuje po ziemi wprzód (wstecz);

b) trzymając A. za rękę (A. postępuje przodem lub tyłem); pochód wykonują:

1) krokiem dostawnym;
2) » przestawnym.

γ) Pochód bokiem.

I. A. i B., twarzą do siebie zwróceni, ćwiczący B.:
a) opiera ręce na barkach (lub głowie) A.;
b) trzyma za ręce A.;
c) opiera jednę rękę na barku A. (druga ręka na biodro);
d) ćwiczący A. trzyma B. za biodra; pochód wykonują:
1) krokiem dostawnym;
2) » przestawnym.

II. A. odwrócony tyłem do B. Chwyty i kroki, jak pod I.

III. A. i B. tyłem do siebie zwróceni. Ćwiczący B.:
a) opiera ręce na barkach A.;
b) chwyta za ręce A.

Pochód { 1) krokiem dostawnym;
2) » przestawnym.

B). A. i B. postępują razem po belku.

α) Pochód wprzód.

A. staje za B. i opiera ręce:
a) na jego barkach;
b) » » biodrach;
c) B. podaje A. ramiona wstecz;
d) B. trzyma lewą (prawą) ręką prawą (lewą) rękę A.;
e) B. chwyta lewą ręką prawą rękę A.

Pochód { 1) krokiem dostawnym;
2) » przestawnym.

β) { A. pochód wprzód;
B. » wstecz.

A. i B. twarzą do siebie zwróceni; B. wstępuje pierwszy tyłem na belek, A. drugi przodem. A. i B. postępują po belku:
a) opierając wzajemnie ręce na barkach (lub głowach);
b) opierając wzajemnie ręce na biodrach;
c) trzymając się za ręce;
d) chwytając się skrzyżnie za ręce.

Pochód { 1) krokiem dostawnym;
2) » przestawnym;
3) B. krokiem przestawnym (tyłem);
A. » w postawie przysiadnej.

γ) { A. pochód wprzód;
B. » wstecz.

A. i B. tyłem do siebie zwróceni.
a) chwyt za dwie ręce;
b) chwyt jednorącz lewą (prawą) ręką za lewą (prawą) rękę;
c) chwyt jednorącz lewą (prawą) ręką za prawą (lewą) rękę;

ð) **Pochód bokiem.**

A. i B. bokiem do siebie zwróceni.

1) zwróceni frontem w jednę stronę:

a) trzymają się za ręce;

b) » » pod pachy;

c) opierają wzajemnie ręce na barkach (wolne ramiona wprzód, lub na biodrach);

d) trzymają się chwytem skrzyżnym (A. chwyta lewą ręką za lewą rękę B., a prawą ręką za prawą rękę B.).

Pochód { 1) krokiem dostawnym; 2) » przestawnym.

2) A. i B) zwróceni frontem do siebie.

Chwyty i kroki, jak pod 1).

3) A. i B. odwróceni od siebie.

Chwyty i kroki, jak pod 1).

UWAGA. Ćwiczenia te nadają się do gimnastyki szkolnej. Po każdem ćwiczeniu A. obejmuje rolę B., a B. rolę A.

II. Krążnik.

Ćwiczenia towarzyskie

ułożył Dr. Teofil Tyszecki.

(Krążnik cztero — sześcioramienny).

1). Czterech ćwiczących w zwieszeniu oburącz na jednym szczeblu (za linki, twarzą na zewnątrz) czterech (innych) ćwiczących chwyt lewą ręką za pętlę, prawą za drugi, względnie trzeci szczebel, wykonywa bieg w prawo (to samo w lewo). Wskutek biegu odchylają się ćwiczący od środka.

2). Toż samo, lecz ćwiczący zwieszeni twarzą do środka.

3). Każdy ćwiczący chwyta za dwie drabinki, twarzą zwrócony do środka. Po kilku krokach cwałem w koło na dane hasło zwieszają się, nogi wyprężają w tył, krzyże w łuk i przez pewien czas pozostają w takiemże zwieszeniu (tak zw. dzwon).

4). Toż samo ćwiczenie, lecz nogi utrzymane w poziomie.

5). Toż samo, jak 4), lecz ćwiczący w zwieszeniu twarzą na zewnątrz.

6). Czterech ćwiczących wykonywa ćwiczenie, jak pod 3), a czterech innych, z chwytem za drabinkę, krąży w koło zwykłym biegiem.

7). Ćwiczący zwieszeni na drabinkach pod pachami przy ramionach w bok wyprężonych i nawzajem złączonych biegną w koło i na dany znak podnoszą nogi wstecz przy równoczesnem wygięciu krzyżów.

8). Ćwiczenie, jak pod 3), lecz ponad biegnącymi na dole znajduje się taka sama liczba ćwiczących ponad nimi z chwytem za linki. Na dany znak wszyscy odchylają nogi w tył (tak zwany dzwon podwójny).

III. Drążek.

Ćwiczenia dla zastępu wprawnego.

1). Z naskoku wychwyt — przemyk z podporu do zwieszenia i tym samym zamachem w tył wspieranie — podmyk.

2). Wspieranie rzutne z naskoku, kołowrót w przód do stania na rękach — zawrotka.

3). Wychwyt z naskoku — wyskok kuczny — spad do zwieszenia — łącznie przemyk przodem do zeskoku.

4). Wspieranie zamachem podchwytem do wagi przodem w podporze, kołowrót w przód na podbiciu rozkrocznie — za 3 zamachem zeskok w tył.

5). Wspieranie rzutne, — przemyk przodem do zwieszenia, łącznie przemyk tyłem.

6). Wspieranie zamachem dwuchwytem (lewa nachwyt, prawa podchwyt) do wagi przodem w podporze (zaznaczyć!) — zawrotka poniż z $^1/_4$ obrotem do zwieszenia przodem, — łącznie przemyk przodem do zeskoku.

7). Przemyk z naskoku, wspieranie rozkroczne do wsiadu — zesiad wolny.

8). Wspieranie zamachem złudne — kołowrot wolny z przechwytem wstecz dwa razy — z zamachem łącznie wymyk tyłem do wsiadu, — odmyk wolny.

SPORT.

ATLETYKA:

Obecnie odbywają się międzynarodowe zapasy w hipodromie paryskim. Pytlasiński, który, jak wiadomo, zwichnął sobie rękę w Liège, podczas zapasów, święci podobno niebywałe tryumfy i zdobył „mistrzostwo“ Europy. Pons, zaś pobity przez Kara Achmeda, nie szuka już wcale sposobności zrewanżowania się tam, lecz zaangażowany na świetnych warunkach do jednej z transatlantyckich hal w Ameryce, opuścił na dłuższy czas Francyę.

Przedtem w ciągu października odbyły się międzynarodowe zapasy w Budapeszcie, w których brali udział ze znanych nam: Kara Achmed, Van den Berg, Hackensmidt, Kreindl, Robinet. Hackensmidt został podobno zwycięzcą, pokonawszy Kara Achmeda, Bliższe szczegóły jeszcze nieznane.

Dwaj Wiedeńczycy, Engländer i Hoffmann wybrali się 12. sierpnia w podróż pieszą naokoło Austryo-Węgier, mając zamiar przebyć 3945 klm. Około 20 września przechodzili przez Kraków, a nie długo potem czytaliśmy w dziennikach, że 29. t. m. przybyli do Lwowa. Tamże zjęto ich fotograficznie, wraz z gronem goszczących ich sportsmenów; teraz przechodzą przez kraje okupowane i zapewne niedługo zjawią się w Wiedniu, gdzie otrzymają nagrody od swych klubów, wartości 1000

franków. Czemżeż jednak ich podróż jest wobec odbytej drogi przez pewnego moskala, Mironowa? Mironow wyszedł w r. 1893, przeszedł całą Azyę, a obecnie znajduje się w Paryżu. Ogółem zrobił już 47·000 klm. t. j. 6·000 klm. rocznie. Mironow liczy 53 lat.

KOLARSTWO:

Sezon już minął, — ostatni sezon w XIX stuleciu. Czy też pierwszy sezon nowego stulecia wyodrębni się od poprzednich, czy stanie się epokowym w świecie galicyjskim, czy przynajmniej zbliży się na polu swego rozwoju do zagranicy? Lwów zdaje się posunął się pod tym względem naprzód, i jeśli miniony sezon był wstępną próbą niejako zrównania się z kolarstwem zagranicznem, to z pewnością przyszły sezon śmiało nazwiemy przełomowym. Gdyż rzeczywiście to, co widzieliśmy, zwłaszcza pod koniec sezonu, dało nam mniej więcej wyobrażenie o życiu sportowem, światowem. Dnia 7 z. m. urządził komitet sportowy Lwow. Kl. C. i Tow. Kolarzy wyścigowców na torze L. k. C. zabawę sportową pod nazwą „Gymkhany". Szkoda tylko, że publiczność, jak zwykle u nas nie dopisała. Gymkhana owa najnowsza odmiana sportu, kultywowana przez Anglików w Indyach, szybko przyjęła się w całym świecie, dzięki swym koniecznym i zabawnym urozmaiceniom. I tak najpierw urządzono wyścig żołnierski na przestrzeni $^1/_2$ mili austr. Następnie był wyścig z przeszkodami jak drabina, sienniki i w 2 miejscach rozpięte sznury, oddalone co 100 m, zmuszające współzawodników do zsiadania z rowerów i przenoszenia tychże przez sznury. Dalszy punkt stanowiło „corso kwiatowe i kostyumowe", a wreszcie zakończyła gra w piłkę nożną. — Nie długo potem, bo 21. z. m. niezmordowane kluby urządzają ponowną zabawę sportową, przeplataną wyścigami i grą w piłkę nożną. Ciekawym był bieg „Omnium handicap" 200 m, w którym brały udział dwojaki, pojedyncze rowery i trojaki. Obydwie powyższe zabawy zakończyły jeszcze tak zw. „wyścigi z publiczności", licznie obsadzone, gdyż podczas pierwszej np. zabawy sportowej zgłosiło się aż 18 amatorów, wskutek czego musiano urządzić 3 przedbiegi.

A teraz kilka dat statystycznych z pola cyklistyki wszechświatowej... Stinson, Amerykanin podniósł ostatni rekord jednorodzinny Baugé'go (63·799 klm.) na 64·099 klm. czyli 8 mil i $5^1/_2$ klm. Mistrzowstwo zaś Europy w 100 km. wyścigu w Wrocławiu wygrał Dickentmann, robiąc tę przestrzeń w 1 g. 47 m. 13 s., bijąc zarazem sławnego Hureta i Taylora, championa amerykańskiego. Zresztą pobici championowie będą mogli wkrótce zrewanżować się w Paryżu, w przekształconym hipodromie na cel zimowych wyścigów kolarskich.

PŁYWANIE i WIOŚLARSTWO:

Jednym z najdzielniejszych obecnie pływaków jest niejaki Ruberl, Wiedeńczyk. Ruberl pojechawszy do Londynu, aby tam zmierzyć swe siły z światowymi pływakami, zdumiał się, jak łatwo przychodziły mu zwycięztwa, jedno po drugiem. Wreszcie zdobywszy mistrzostwo angielskie, postawił rekord na 402 m. (440 yardów) w 7 m. i $10^2/_5$ sek.

Ruberl nie zamierza jednak robić konkurencyi pani Isacescu w przebywaniu kanału La Manche, zwłaszcza, że zjawił się nowy rywal w postaci studenta medycyny, pan Cauchois. Cauchois, Francuz rodem

postanowił przebyć kanał w czółnie, długiem na 3 m., a szerokiem na 30 cm, Rzeczywiście trzeba było szalonej odwagi puszczać się samemu w tak kruchem czółnie, tem bardziej, że morze wichrzyło się. Pani Isacescu, w razie przepłynięcia, złożyłaby dowód jedynie, swej siły i wytrzymałości, a nie odwagi, gdyż czółno, względnie jacht płynęły w nie dalekim odstępie gotowe zawsze w razie niebezpieczeństwa lub niemocy wziąć ją na pokład. Lecz dzielny Francuz puszcza się sam z bussolą tylko w ręku, w małym kajaku, wystającym zaledwie o 3 cm. ponad powierzchnię. Wypłynął w niedzielę o godz. 9 rano z Doveru w Anglii. Lecz wkrótce porwał go prąd na północ, przeciwko któremu przez 10 godzin nieustraszenie walczył. Tymczasem zepsuł mu się kompas, a morze poczęło się coraz więcej burzyć. Kierując się wiatrem jedynie, walczy z bałwanami znowu przez $6^1/_2$ godzin. Już zwątpił o swem ocaleniu, gdy tymczasem spostrzegł okręt, który stał na ławicy piaskowej w oddaleniu 45 klm. od Doveru, a 35 klm. jeszcze od Francyi. Za namową kapitana przenocował na statku, przekonany, że płynąć wśród nocy czółnem po wzburzonem murzu byłoby szaleństwem. Dopiero rano wsiadł znowu na kajak z naprawionym kompasem i dobił szczęśliwie do brzegu Francyi. Poraz pierwszy to więc przebyto ów „rękaw morski“ w zwykłem czółnie.

SPORT ZIMOWY:

Wszystkie sezony letnie sportowe skończyły się za granicą. W takiej Anglii lub Francyi koniec sezonu daje się istotnie odczuć tak w mieście, jakoteż i na wsi. Sezon sportowy skończony, to coś jak u nas z płodami rolnemi, to tak, jak żniwo skończone... I to wcale nie przesada; — jedni biorą sami udział, drudzy to interesowani i rozentuzyazmowami widzowie, a przytem i chętni zawsze poplecznicy moralni, a zwłaszcza materyalni, — reszta pozostała największa, to fabrykanci, przedsiębiorcy i ludność wogóle ciągnąca nie małe zyski. Tam sezon w pełni ruchu wybija właśnie swe piętro na każdem miejscu, czy w polu, czy w domu; każdy stan nawet wieśniaczy, odczuwa w porze letniej na każdym kroku ten odrębny ruch, który niczem innem zresztą nie jest, jak tylko pewną odmianą ekonomii społecznej, pewną gałęzią przemysłu. Pomijając konie, weźmy np. pod uwagę tylko taki rower we Francyi. Według najnowszej urzędowej statystyki Francya posiada przeszło milion cyklistów. A teraz ludności samej jest 32·000·000; odtrąćmy na starców, większą część kobiet i na dzieci 70% to dowiemy się, że prawie co każdy 8 obywatel czy obywatelka posiada rower. To coś jak u nas z ubraniem sukiennem (na $6^1/_2$ milionów ludności wypada $5^1/_2$ mil. wieśniaków, którzy tylko w płótniankach chodzą), a przytem ubranie to kosztuje przeciętnie 20 złr., a rower minimalnie 200 franków. Czyż to więc nie jest potężna gałąź przemysłu? i czy to nie potężny czynnik w życiu społecznem.

U nas, można powiedzieć, sezon nie kończy się, bo i nie zaczyna się. Gier nie uprawia się wcale, atletyki lekkiej również nie, chyba tylko kolarzy więcej snuje się w lecie, jakkolwiek i w zimie dają się widzieć amatorzy, choćby na szosie ku wyścigom; a przytem publiczność wcale się nie interesuje takimi wyścigami lub zabawami wioślarskimi lub

kolarskimi. Trudno więc przypuścić, ażeby tych kiku zaledwie i ćwiczących, sportsmenów, biorących udział i garstka interesowanych widzów mogła jakiś widoczny ruch stworzyć, wyróżniający się więcej od leniwego życia Galicyi. Doprawdy krew iście jakaś chyba galicyjska, bo czy na wschód czy na zachód, północ czy południe, wzdłuż i wszerz Europy wszędzie jakieś żywsze tętno życia można odczuć. A u nas konserwatyzm stagnacya i bieda iście galicyjska.

A jednak można powiedzieć, że o ile nie mamy sezonu letniego, o tyle tem wybitniej występuje sezon zimowy! Sale gimnastyczne sokole napełniają się coraz liczniej im bliżej zima. We wszystkich Sokolniach ruch członków ćwiczących zwiększa się. Do właściwego jednak sportu zimowego należy zaliczyć sannę i ślizgawkę. Otóż przynajmniej ta ostatnia ma u nas mnóstwo amatorów, począwszy od dzieci i młodzieży obojga płci, aż do podtatusiałych, a przecież ochotnych. Wszystko się ślizga, pocieszając nas, że ten sport przynajmniej przyjął się u nas. Sannę z natury rzeczy uprawia się więcej na wsi, tę prawdziwą polską sannę, jaką pozostawiły nam w spadku nasze staropolskie kuligi, Gdzież jednak owe wielkie turnieje łyżwiarskie, gdzie gry na lodzie i jazda na nartach, łyżach i saneczkach.

Listopad dobiega już swej połowy; — Sokół krakowski krząta się też koło urządzenia własnego stawu na letniem boisku, spodziewając się wkrótce dać sposobność zadowolnienia niecierpliwych łyżwiarzy. Sądzę że już w przyszłym numerze „Przeglądu gimn.“ napiszę coś realniejszego na tle sportu zimowego, a że zima dopisze, w to znowu nie wątpie. *Mar. Dąb.*

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ w Nrze październikowym zawiera: Z Wydziału Związku. — I. Zlot Sokołów III. Okręgu w Rzeszowie dnia 29 czerwca 1900 r. Dokończenie. (Józef Kozłowski). — II. Zlot V. Okręgu w Żółkwi dnia 17 czerwca 1900 r. — Zlot ogólny Związku Sokołów polskich w państwie Niemieckiem w r. 1900 (W. G.). — Gimnastyka za granicą. (E. Cenar). — Sport (K. Hemerling i A. Wallek). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Kronika. — Ogłoszenia. — Inseraty.

Nr. 12. Przewodnika zawiadamia, że redakcyę tego pisma objął na nowo Dr. Ksawery Fischer. Czy zmiana ta pismu, które w ostatnich kilku miesiącach dzięki głównie wytrawnym pracom E. Cenara — zaczęło się nieco dźwigać i rozwijać — wyjdzie na lepsze, czy na gorsze? — zobaczymy.

10 zeszyt „Sokola“ praskiego zawiera dalszy ciąg pracy I. Křena p. t.: »Wychowanie naszego ludu a sokolstwo«, w której autor daje pogląd na stan i rozwój czytelni, odczytów i t. p. mających na celu oświatę ludową za granicą, a zwłaszcza w Danii, Anglii i Skandynawii — oraz zaznajamia czytelnika z rozwojem czytelni sokolich, które w Czechach pracują również nad podniesieniem oświaty ludowej. V. Kukaň zamieszcza w tymże numerze artykuł p. t.: »Kilka uwag o naszej działalności«, poruszający kwestyę odczytów i pogadanek sokolich. Druh Kukaň stanowczo oświadcza się za oddzieleniem poważnych odczytów i pogadanek sokolich od wieczorków i wieczornic, na których program składają się wesołe monologi i produkcye sceniczne. Autor z zupełną słusznością twierdzi, że jeżeli wspomniane odczyty, czy też pogadanki mają rzeczywiście odpowiadać swym wzniosłym celom i szerzyć uświadomienie, oświatę i kształcić umysły w dziedzinie towarzyskiej, społecznej lub narodowej oraz utrwalać znajomość zadań i zasad sokolich, to bezwarunkowo odbywać

się one winny oddzielnie od zabaw i wieczorków z tańcami. Uwagi te gorąco zalecićby można i naszym komitetom, komisyom zabawowym, obchodowym, które w sprawie tej nie są bez grzechu.

Ze zjazdu polskich lekarzy i przyrodników referuje d. Erazm Vlasàk szczegółowo pracę sekcyi wychowania fizycznego, przyczem wyraża nadzieję, że i przyszłoroczny zjazd lekarzów i przyrodników czaskich zorganizuje podobną sekcyę.

Věstnik Sokolský Nr. 19 zawiera dalszy ciąg artykułu »Sport a gimnastyka sokola«, w którym d. A. Hradil omawia dalsze przyczyny wzrostu sportu z pewną szkodą dla gimnastyki sokolej, tłomacząc, że sport nie wymaga tej karności jaka panuje w sokolstwie i przez to poniekąd ujemnie wpływa na demokratyczny charakter zasad sokolich, pojęty bowiem jednostronnie budzi te wady, jakie cechują arystokratyzm, a więc butę i zarozumiałość, lekceważenie drugich i t. p. Objawia się to najwybitniej u młodzieży inteligentnej, która zamiast świecić przykładem niższym warstwom, sama od nich się odsuwa, ku szkodzie sprawy sokolej i społecznej.

W numerze 20 tegoż pisma podaje Ant. Nečàsek artykuł p. t.: »O narodowości“ w którym wskazuje na rozwój idei narodowej oraz piętno, jakie kładzie ona na pracę i życie kulturne i polityczne narodów i plemion. W tymże numerze Věstnika czytamy, że tegoroczny zjazd delegatów związku sokolstwa czeskiego szczególną zwrócił uwagę na znaczenie piśmiennictwa sokolego i obradował nad jego podniesieniem i rozszerzeniem, oraz poleca częste odbywanie pogadanek i rozpraw w kwestyach sokolich. *St. Now.*

„Sport a gimnastyka“ w świetle „Przewodnika gimnastycznego“.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ zapożyczył od nas tytułu, aby w numerze listopadowym pomieścić artykuł, mający być odpowiedzią, czy też dalszym ciągiem dyskusyi w sprawie, o której pisaliśmy w lipcowym zeszycie „Przeglądu“ p. t. Sport a gimnastyka. Wobec tego należałoby się cieszyć, że nasz urzędowy organ wśród niekończących się nigdy sprawozdań zlotowych obudził się wreszcie i zapragnął poważnie zająć się jedną ze spraw, istotnie ważnych, ze względu na naszą metodę wychowania fizycznego i ze względu na całe Sokolstwo. Tak, należałoby się cieszyć, gdyby nie to, że sprawę tę podjęło pióro wprawdzie biegłe, ale, niestety... niefachowe. Dr. X. F., znany pod temi literami i ceniony autor artykułów i odezw, w rodzaju: „Hej ramię do ramienia!“ albo „Tężmy się!“, wdał się tym razem w rzecz nieswoją, tytułując swą pogadankę — Bóg wie, dlaczego — „Sport a gimnastyka“, skoro jest w niej wszystko: i smętne rozmyślania, i złośliwe aluzye, i różne inne opowieści, a tylko o tym sporcie i o tej gimnastyce, o tych wadach, czy też potrzebie reformy naszego systemu wychowawczego, jak najmniej. Już to samo mogłoby nas — w których programie nie leży zupełnie polemika w kwestyach niefachowych — uwolnić od zdania sprawy, czy też dyskutowania z poglądami Dra X. F., gdyby nie kilka, na pozór przynajmniej, rzeczowych zarzutów, które nie mogą pozostać bez odpowiedzi.

A więc, przedewszystkiem, redaktor „Przewodnika“ zdobył się raz wreszcie na otwarte przyznanie, że nie wszystko w Sokole dzieje się tak, jak być powinno, że jest upadek i zachodzi potrzeba poprawy; bo kto wie, czy nie stoimy wobec hamletowego: „być, albo nie być!“

„Przegląd“ skonstatował fakt oddawna, a upatrując niejednę i niemałą wadę w technicznej stronie działalności Sokolstwa, czynił zarzuty, doradzał zmiany i wskazywał środki zaradcze. A co czyni wspomniany autor? Dr. F. X., zamiast rzecz pogłębić, zamiast iść dalej w wyszukaniu złego i rady na to, odbija swobodnie, jak piłkę, wszelkie zarzuty i oburza się tylko — a to jest, zdaje się, osią jego artykułu — gdy „Przegląd“ wytyka, że u nas w sprawach, nad któremi powinni się zastanawiać, w których powinni rozstrzygać ludzie fachowi i znający się na przedmiocie, zabierają głos i decydują ludzie, bardzo poczciwi zresztą, a może i bardzo tędzy, ale w sprawach administracyi, zarządu etc. Ale czyż jest inaczej? Tego nam Dr. X. F. zaprzeczyć nie może. Czyż zresztą jego artykuł: „Sport a gimnastyka“ nie jest wymowną ilustracyą twierdzenia? — Dlatego, mimo całego zaszczytu porównania, jaki redaktor „Przewodnika“ czyni wydawcy „Przeglądu“, twierdząc, że obaj wystąpili z artykułem należycie nieprzygotowanym i nieobrobionym, — musimy się zrzec nawet chwilowej tej przyjemności, oświadczając, że artykuł nasz lipcowy był najzupełniej obrobiony i nie wypowiedział nic więcej ani mniej, jak to, co autor w danej chwili pragnął wypowiedzieć! Jeśli można mówić o pracy nieprzygotowanej i nieobrobionej, to Dr. X. F. raczy to szczere przyznanie stosować tylko do siebie, bezpodzielnie. Nie rozrzucamy wprawdzie hojnie tysiącami egzemplarzy, ale tych kilka setek czytelników, którzy nam za nasz miesięcznik płacą, oraz moralny obowiązek, wynikający z przekonania o potrzebie naszej działalności, — zmuszają nas do sumiennej pracy; taką też staramy się podać czytelnikom wedle możności i sił piszących.

Poważniejszy i bardziej rzeczowy zarzut, że artykuł „Przeglądu“, skonstatowawszy wady w Sokolstwie, względnie w jego systemie wychowawczym, czy urządzeniach technicznych — nie podał przyczyn i środków zaradczych, wymaga stosownej odpowiedzi.

Otóż w tym kierunku musimy Dra X. F. odesłać do tego samego artykułu — o którym mowa, — gdzie najwyraźniej podano projekt zwołania ankiety, czy też specyalnie grona związkowego, w celu przedyskutowania sprawy – a następnie do całego szeregu artykułów w późniejszych, czy nawet w niniejszym zeszycie, w których, dążąc do poprawy, do ożywiania naszej działalneści, wykazywaliśmy usterki i proponowaliśmy zmiany na lepsze. Nie było to zresztą ani naszem zadaniem, ani celem, orzekać apodyktycznie tam, gdzie potrzeba zdań wielu i decyzyi na podstswie sumiennych badań, obrad, długoletniej rutyny i znajomości przedmiotu. Wszakże istnieją władze centralne, instytucye powołane rzekomo do decydowania, do wydawania opinii, której im jednostka narzucać nie może. Tu chodziło tylko o poruszenie przedmiotu, o wywołanie dyskusyi czy reformy — a rzeczą jest Związku, czy też jego organu, „Przewodnika“, który przecież zwie się „gimnastycznym“ — zamiast przelewania pustych i jałowych frazesów — posunąć sprawę choć o krok dalej.

Cóż, kiedy ilekroć uczyni się jakiś zarzut, ilekroć się mówi, że coś jest źle, że wartałoby się może nad tem zastanowić, spróbować — Dr. X. F. chroni się pospiesznie (i może trochę przedwcześnie) na pie-

destał Dobrzańskich, Żulińskich i Krówczyńskich, jakby te zasłużone imiona same przez się zapewniły Sokolstwu byt wieczysty, wolny od błędów, spaczenia i upadku, a przedewszystkiem od krytyki. — A wszakżeż to Sokolstwo — to także wielka maszyna, to także instytucya ludzka, która trwając przed lat 30 musi ulegać różnym zmianom czasu i poprawie i reformie i odświeżaniu, jeśli ma fungować trwale i należycie. Dlaczegoż więc autor porównując się rozpaczliwie do ostatniego z Mohikanów, biada nad upadkiem zamiast radzić, dlaczego z miną króla Leara, któremu królestwo wydarto — ubolewa zamiast badać działać i reformować, albo przynajmniej wywołać to działanie, tę poprawę i reformę. Wszakże Dr. Krówczyński jeden z tej dzielnej trójcy założycieli, za której puklerzem Dr. X. F. lubi tak chętnie chronić się przed wszelkiemi zarzutami — pisał i głosił: Jest was kilku — ćwiczcie! jest was dwu nawet — ćwiczcie! Skoro więc taka była myśl założyciela, skoro ćwiczenie i wychowanie fizyczne jest rzeczą tak ważną, skoro tam, gdzie nie ma ćwiczeń, nie ma i Sokoła — tedy jasną jest rzeczą, że gdy gniazda zamierają, gdy Sokolstwo upada to widać, że trzeba na nowo budzić zamiłowanie do ćwiczeń, że trzeba starać się dopatrzeć przyczyny złego i lekarstwa na to, aby znowu przyciągnąć setki i tysiące, wychować je w zdrowiu i sile i przejąć dobrą myślą. Tu nie wystarczy powiedzieć: „to darmo! my się ruszamy, urządzamy uroczystości i zloty, budujemy sokolnie“!, bo wnet zostaną te obdłużone budynki puste, — a chętnych i ćwiczących zabraknie.

Dlategóż też w całem przeświadczeniu i zrozumieniu pracy, zabiegów i zamiłowania tych, którzy Sokolstwo dźwignęli, którzy niem przez lat 30 sterowali, szanujemy dobrą wolę i dobrą wiarę Dra X. F. nawet w jego listopadowej pogadance, ale zarazem dziwimy się że „Przewodnik gimnastyczny“ w ten sposób oświetla sprawy doniosłe i że kwestyę, nad którą gdzieindziej pracują ankiety fachowców nauczycieli, lekarzy, fizyologów etc. — Dr. X. F. zbywa pobieżnie zaledwie w kilkunastu ostatnich wierszach. A szkoda bo samem ubolewaniem, czy przeczeniem, samą polemiką dialektyczną, czy też złośliwemi docinkami — które są bronią niebezpieczną, bo obosieczną — jeszcze się żadnej rzeczy na świecie nie poprawiło. *E. Kubalski.*

KRONIKA.

Podziękowanie. Naczelnik Ruciński otrzymał następujące pismo od komitetu IX. zjazdu lekarzy polskich:

»Kończąc swoje czynności stwierdzić może komitet gospodarczy z prawdziwem zadowoleniem, że IX. zjazd lekarzy i przyrodników polskich powiódł się pod każdym względem. Powodzenie to zawdzięczać należy przedewszystkiem pełnej poświęcenia, niestrudzonej i umiejętnej pracy tych wszystkich, którzy komitetowi w organizacyi zjazdu pomoc swą ofiarowali

To też komitet wypełniając miły obowiązek składa Panu najserdeczniejsze podziękowanie za przygotowanie i kierownictwo imponujących ćwiczeń wzorowych »Sokoła«, upraszając uprzejmie, abyś Pan raczył wyrazić od komitetu

najszczersze podziękowanie całemu gronu nauczycielskiemu i członkom ćwiczącym »Sokoła«. — Prof. Dr. Witkowski mp., Prof. Dr. Kostanecki mp., Prof. Dr. Ciechanowski mp.

III. doroczne zawody kościuszkowskie odbyły się w dniach 18, 19 i 20 października. Ponieważ dokładny program podaliśmy w zeszłym numerze, przeto obecnie ograniczamy się jedynie do streszczenia wyników. I tak w biegu na 100 oraz na 1000 m. zwyciężył M. Dąbrowski w 13 sek. i 3 m. 12 sek. Nie jest to wprawdzie czas tak świetny, jednak chłodna pora, odejmująca całą energię tłomaczy go dostatecznie. Dlatego kto wie, czy choćby tylko ze względu na ćwiczenia, odbywające się na wolnem powietrzu — nie należałoby zawody kościuszkowskie a przynajmniej biegi i skoki przełożyć na koniec sezonu letniego. W skoku o tyczce zwyciężył M. Paruch (2·25 cm.), drugim był Dąbrowski. W skoku w wyż osiągnął Dąbrowski 1·40 m., zaś w skoku w dal Paruch 4·14 (Dąbrowski 4·02 m.); za ogólnego zwycięscę w skoku uznano Dąbrowskiego. Na przyrządach pierwszym był na drążku Z. Pałasiński, na koniu w szerz z łękami E. Kawalir, na kółkach S. Miciński. Ten ostatni przyrząd jednak nie był dość wyzyskany, brakło też wybitniejszych współzawodników, którzyby zwycięstwo gładziej osiągnąć mogli. — Poza tem jednak ćwiczenia na przyrządach wykonywano starannie i dość czysto, gdyby tylko nie to wprawdzie piękne i efektowne, ale zaczęsto powtarzające się salto.

W ciężarach nadspodziewanie zwyciężył B. Kostew dźwignąwszy ciężar 50 klgm. ze zwieszenia w pion 18 razy, w dysku Dąbrowski (24·80 m.); w zapasach wreszcie przyznali sędziowie pierwszeństwo Z. Pałasińskiemu. W zawodach brało udział 9 ćwiczących. Ogólnego zwycięstwa nikt nie zdobył.

Powszechny zlot czeskiego sokolstwa, jak donoszą »Narodni Listy« odbędzie się w przyszłym roku w czerwcu w Pradze.

Pogadanki na wieczornicach. »Sokol« czeski w ostatnim zeszycie nawołuje gorąco wszystkie towarzystwa do urządzania na wieczornicach poważnych pogadanek z zakresu: celów i obowiązków sokolstwa, historyi gimnastyki i sportu oraz hygieny, podając nawet spis najważniejszych tytułów, nadających się szczególnie do opracowania. To samo hasło wartoby powtórzyć u nas w sokolstwie polskiem; bo istotnie, jeśli wieczornice mają na celu podniesienie ducha i łączności, wymianę zdań, pouczenie i zachętę, to obok innych wynikających z potrzeby urozmaicenia programu — niespodzianek, pogadanka powinna zajmować pierwsze miejsce. W ten sposób można popularyzować sprawę wychowania fizycznego i jej historyę, podawać do wiadomości ważniejsze wydarzenia i wyniki zlotów czy wycieczek i rozstrząsać sprawy żywotne etc., a działalność taka szczególniej potrzebna jest u nas, gdzie wieczornice zawsze jeszcze zachowują charakter szkoły tańców dla młodzieży, albo jakiegoś kasyna dla wszelakich gości. Rozumiemy dobrze, że dla celów agitacyjnych, dla przysporzenia nowych członków musi się nieraz wiele robić, musi się nieraz odstąpić od poważnego celu i charakteru sokolego towarzystwa, ale przecież na to łatwo poradzić: poprostu rozdzielić towarzyskie zebranie od karnawałowych tańców i urządzać każde z nich we właściwej porze i z odmiennym programem. Nie zapominajmy bowiem o tem, że wieczornice sokole muszą mieć odrębne i poważne piętno; to nie komplet, ani balik jakiegoś kasyna w Kulikowie lub »Gwiazdy«. O ile nam wiadomo dwa czy trzy towarzystwa urządzają już u siebie podobne pogadanki z mniejszem lub większem powodzeniem. Warto, aby zwyczaj ten trafił na podatny i poważny grunt i rozpowszechnił się wszędzie.

Popisy gimnastyczne młodzieży szkolnej w Niemczech. Corocznie we wszystkich miastach Niemiec odbywają się uroczystości gimnastyczne, połączone z zawodami młodzieży wszystkich szkół ludowych, gimnazyów i seminaryów. Jak wielkiem jest udział tej młodzieży ćwiczącej, najlepszy przykład dadzą nam cyfry. N. p. w Turyngii w Szmalkalden wzięło udział w takiej uroczystości gimn. 1200 chłopców w wieku od 10—13 lat, a z tego 400 stanęło do zawodów. W zawody wchodzą rozmaite biegi, (bardzo często rozstawne na 3000 m.) skoki wolne, o tyczce (w dal) rzucanie kamieniem, (2¼ kg.) piłką, gry i t. d.

Gimnastyka w Anglii. Ażeby zrównoważyć niejako życie sportowe w Anglii, postanowił uniwersytet w Cambridge zaprowadzić naukę gimnastyki na przyrządach według wzorów niemieckich.

Oryginalności w zawodach na wystawie Paryskiej. Do jednych z najhumorystyczniejszych zawodów paryskich należało ratowanie tonących. Osoby tonące zastąpiono naturalnie wypchanymi manekinami, które miały być wśród najrozmaitszych warunków wszelkimi znanymi sposobami na ląd z wody wyciągane. Otóż, aby to uskutecznić, rzucał się np. jeden z pływaków w zupełnem odzieniu do wody, walcząc mężnie z prądem, byle tylko uchwycić płynącego manekina; inni znów spieszyli tonącym na pomoc na łodziach przeróżnego rodzaju, dając dowód szybkiego i umiejętnego władania temiż. Najciekawszem jednak było ratowanie osądy tonącego statku, złożonej nie tylko z 50 takich manekinów, ale i z ludzi naturalnie dobrych pływaków.

Nie mniej humorystycznym był wyścig w toczeniu beczek. Beczki mniej więcej na 1 m. wysokie toczyli współzawodnicy jak najszybciej przed sobą, aby tylko być pierwszym u mety, gdyż rozgrywało się o »mistrzowstwo«.

Nagrody dla atletyki za przykładem Francyi i Niemiec postanowił dawać także rząd węgierski. Może nareszcie i rząd austryacki, dość hojny w ofiarności na cele podniesienia rasy bydlęcej, zdecyduje się także wystawiać pewną kwotę do swego budżetu na cele wzmocnienia rasy ludzkiej. (*Gaz. sport.*).

Apetyty szwajcarskich gimnastyków. W czasie zjazdu gimnastyków związku szwajcarskiego w Chaux de fonds koszta urządzenia uroczystości wynosiły 350 tysięcy franków, wypito przytem 45.680 litrów wina, zjedzono 8350 klgm. chleba, 12.000 serwolatek, 7717 klgm. mięsa wołowego, 5929 cielęciny i 2500 klgm. jarzyn. Cyfry te dają pewne wyobrażenie o rozmiarach zjazdu i ilość uczestników, no i nie mniejsze o ich apetycie, który jest w każdym razie oznaką zdrowia.

Z drukarni A. Koziańskiego w Krakowie.

Sprawozdanie z „jazdy rozstawnej“ Kraków-Lwów

odbytej dnia 12 sierpnia 1900 r.

staraniem Oddziału kolarskiego „Sokoła“ krakowskiego.

Grupa	Sekcya	Długość w kilometr.	Obsadza	Nazwiska jeźdźców	Miejsce oddania depeszy	Czas oddania depeszy	Czas przej. sekcyi	Czas przej. grupy	Stan drogi	UWAGI
GRUPA I. Kraków-Bochnia Klm. 45·$_{500}$	I	Klm. 7·—	Oddział kolarzy „Sokoła“ w Krakowie	1. Radwański Tadeusz 2. Dutkiewicz Leopold	Myto w Mogile	po północy godz. 2·$_{28}$	minut 28	godz. 2·$_{42}$ ogólne opóźnienie 27 minut	Wiatr zachodni, teren równy lecz wskutek kilkunastogodzinnego deszczu nadzwyczaj rozmiękły i błotnisty, tak, że dzwona kół zupełnie w błocie tonęły.	Rogatka w Ruszczy była podniesiona.
	II	Klm. 7·—	„	1. Dekordy Gabryel 2. Kowarzyk Hieronim	Myto w Branicach	godz. 2·$_{53}$	minut 25			
	III	Klm. 8·—	„	1. Kowalski Ludwik 2. Głowacki Józef	Przewóz na Wiśle pod Niepołomicami	rano godz. 3·$_{25}$	minut 32			
	IV	Klm. 14·$_{500}$	„	1. Schlosser Marek 2. Wisz Wit	Las koło Stanisławic	rano godz. 4·$_{15}$	minut 50			
	V	Klm. 9·—	„	1. Skaza Ludwik 2. Dutkiewicz Jan	Bochnia Wiadukt kolejowy	rano godz. 4·$_{42}$	minut 27			W Bochni prezes O. K. B. d. Weiss przyjmował gościnnie kolarzy krakowskich. W Bochni pilnowała straż policyjna, a na drogach żandarmi.
GRUPA II. Bochnia-Tarnów Klm. 42·—	VI	Klm. 10·—	Oddział kolarzy „Sokoła“ w Bochni	1. Południewski 2. Nowakowski	Jasień	godz. 5·$_{08}$	minut 26	godz. 1·$_{47}$ ogólne opóźnienie 8 minut		
	VII	Klm. 10·—	„	1. Broszkiewicz 2. Kulikowski	Dębno	godz. 5·$_{33}$	minut 25			
	VIII	Klm. 10·—	„	1. Glott 2. Nemetz	Wojnicz, Rynek	godz. 5·$_{59}$	minut 26			
	IX	Klm. 12·—	„Sokół“ w Brzesku	1. Skrobotowicz 2. Winkler	Tarnów, Hotel Krakowski	godz. 6·$_{29}$	minut 30			
GRUPA III. Tarnów-Dembica Klm. 34·$_{900}$	X	Klm. 11·$_{600}$	Oddział kolarzy „Sokoła“ w Tarnowie	1. Folner Tadeusz 2. Kokoszka Stanisław	Przed Podgórską Wolą	godz. 6·$_{57}$	minut 27	godz. 1·$_{29}$ ogólne przyspieszenie 8 minut	Wiatr zachodni, droga bardzo dobra choć górzysta, ale rozmokła i błotnista po deszczach.	
	XI	Klm. 11·$_{100}$	„	1. Ciechulski Władysław 2. Kaempf Alojzy	Pilzno, Rynek	godz. 7·$_{25}$	minut 28			
	XII	Klm. 12·$_{200}$	„Sokół“ w Pilznie	1. Buynowski Marcin	Dembica, Rynek	godz. 7·$_{58}$	minut 33		Droga bardzo górzysta (12 gór) lecz dość sucha.	
	XIII			2. Fiderkiewicz Tadeusz						
GRUPA IV. Dembica-Rzeszów Klm. 44·$_{600}$	XIV	Klm. 15·$_{200}$	Oddział kolarzy „Sokoła“ w Krakowie	1. Ebert Fryderyk 2. Birtus Jan	Ropczyce, Rynek	godz. 8·$_{30}$	minut 32	godz. 1·$_{55}$ ogólne przyspieszenie 28 minut	Droga dobra, mało górzysta i dość sucha.	Druhów krakowskich przyjmował z prawdziwie sokolą gościnnością prezes „Sokoła“ ropczyckiego druh Franc. Zach wraz z gronem tamtejszych druhów.
	XV			3. Piotrowski Józef						
	XVI	Klm. 9·—	„Sokół“ w Ropczycach	1. Litwiński Władysław 2. Kurzawa Stanisław	Folwark Księżymost obok Olchowej	godz. 8·$_{57}$	minut 27			
	XVII	Klm. 20·$_{400}$	Oddział kolarzy „Sokoła“ w Rzeszowie	1. Salwach Kazimierz	Rzeszów, Rampa kolejowa	godz. 9·$_{53}$	minut 56		Droga górzysta, błotnista i ślizka.	
	XVIII			2. Kublin Stanisław					Wiatr zachodni.	
GRUPA V. Rzeszów-Przeworsk Klm. 36·[illegible]	XIX	Klm. 22·—	„	1. Smoleński Julian	Głuchów za Łańcutem	godz. 10·$_{57}$	godz. 1·$_{04}$	godz. 1·$_{44}$ ogólne przyspieszenie 32 minut	Droga pagórkowata i bardzo rozmokła i błotnista.	Druh Smoleński czekał w Łańcucie 15 minut aż na wiadomość, że następna sekcya czeka w Głuchowie, — ruszył do Głuchowa, gdzie oddał depeszę jeźdźcom przemyskim.
	XX			2. Krysakowski Henryk						
	XXI	Klm. 14·$_{400}$	Oddział kolarzy „Sokoła“ w Przemyślu	1. Augustyn Rudolf 2. Górniak Karol	Przeworsk	godz. 11·$_{37}$	minut 40		Średnio górzysta i lekko błotnista.	
GRUPA VI. Przeworsk-Radymno Klm. 26·$_{800}$	XXII	Klm. 14·$_{500}$	„	1. Patronowicz Kazimierz	Jarosław	godz. 12·$_{16}$	minut 39	godz. 1·$_{07}$ ogólne przyspieszenie 46 minut	Wiatr zachodni z boku, zresztą pogodnie.	
	XXIII			2. Ekiert Ludwik						
	XXIV	Klm. 12·$_{300}$	„	1. Klisz Jan	Radymno	godz. 12·$_{44}$	minut 28		Droga dobra i równa.	
	XXV			2. Dubak Michał						
GRUPA VII. Radymno-Mościska Klm. 48·$_{600}$	XXVI	Klm. 20·$_{200}$	„	1. Mańkowski Bolesław	Przemyśl	godz. 1·$_{30}$	minut 46	godz. 1·$_{53}$ ogólne przyspieszenie o godz. 1·$_{20}$	Droga średnio-górzysta i dobra.	Cała droga zapełniona pątnikami do Kalwaryi pacławsk. Komisaryat policyi w Przemyślu wydelegował 20 policyantów do czuwania nad porządkiem w mieście. Koło Medyki patrolował żandarm.
	XXVII			2. Ekiert Franciszek					Wiatr zachodni z boku.	
	XXVIII	Klm. 12·$_{300}$	„	1. Koterbicki Władysław 2. Kopensky Józef	Medyka	godz. 2·—	minut 30		Droga równa.	
	XXIX	Klm. 16·$_{100}$	„	1. Czaykowski Kazimierz	65 kilometer Mościska	godz. 2·$_{37}$	minut 37		Droga średnio-górzysta, miejscami błotnista.	
	XXX			2. Górniak Rudolf						
GRUPA VIII. Mościska-Lwów Klm. 66·$_{300}$	XXXI	Klm. 10·—	„Sokół“ i Oddział kolarzy „Sokoła“ we Lwowie	1. Krzepowski W. 2. Jakóbczyński W.	55-ty kilometer	godz. 2·$_{57}$	minut 20	godz. 2·$_{23}$ ogólne przyspieszenie o godz. 2·$_{15}$	Droga dobra, pogoda i wiatr zachodni.	
	XXXII	Klm. 10·—	„	1. Komoniewski S. 2. Wojaczyński Z.	45-ty „	godz. 3·$_{16}$	minut 19			
	XXXIII	Klm. 10·—	„	1. Satalecki S. 2. Veith R.	35-ty „	godz. 3·$_{38}$	minut 22			
	XXXIV	Klm. 10·—	„	1. Nowak J. 2. Szczurkowski J.	25-ty „	godz. 4·$_{01}$	minut 23			
	XXXV	Klm. 10·—	„	1. Czudżak K. 2. Ulewiecki S.	15-ty „	godz. 4·$_{18\frac{1}{2}}$	minut 17$\frac{1}{2}$			
	XXXVI	Klm. 5·—	„	1. Dybuś A. 2. Manz K.	10-ty „	godz. 4·$_{34}$	minut 15$\frac{1}{2}$		Droga bardzo zła.	
	XXXVII	Klm. 10·— 1·$_{300}$	„	1. Domiczek K. 2. Kukawski E.	1-szy Rogatka Gmach „Sokoła“	godz. 4·$_{54}$ godz. 5·—	minut 6			

Sekretarz:
Fryderyk Ebert.

Przewodniczący:
Karol Radoń.

I kapitan:
Ludwik Skaza.

Treść listu przewiezionego z Krakowa:

Kraków, 12 sierpnia 1900.

Czcigodny Druhu Prezesie Związku!

Przy pomocy dzielnych naszych Oddziałów kolarskich przesyłam imieniem Sokoła krakowskiego wyrazy czci i poważania dla Związku sokolego na ręce zasłużonego i czcigodnego Jego Prezesa, śląc zarazem sokole pozdrowienie: Czołem! Niech ta niezwykła droga, jaką pismo to przedostaje się do Was, wykaże, czy istnieje u nas punktualność i ścisłość w wykonaniu podjętego obowiązku, czy zdolność organizacyjna i solidarność sokola istnieje. A rzecz znamienna, depesza ta przechodząc szmat kraju z rąk sokolich nie wyjdzie i każda dłoń sokola, która się jej w drodze dotknie, da wyraz jednemu z gniazd sokolich, które z pozdrowieniem naszem się łącząc, śle z swej strony: Czołem! Oby bodaj wnukowie nasi dożyli tej chwili, kiedy wieść radosna, kiedy „sokole Alleluja“, sokolemi niesiona usty, kraj cały przebieży, i kiedy cały naród jak wielki, jak ogromny, przed wieścią tą „czołem“ uderzy. Czołem!

Władysław Turski, prezes „Sokoła“ krak.

Na pismo to odpowiedział Prezes Związku.

Lwów, 13 sierpnia 1900.

Czcigodny Druhu Prezesie!

Dziękuję serdecznie za piękną i pełną głębokich myśli depeszę Waszą, którą jak już doniosłem telegraficznie, otrzymałem wczoraj o godz. 5 popołudniu (czas średnio-europejski) w gmachu „Sokoła“ lwowskiego z rąk ostatniego z kolarzy sokolich, których wyznaczono do czynnego udziału w jeździe rozstawnej z Krakowa do Lwowa.

Cieszę się niewymownie, nie dlatego, że jazdę tę odbyto w czasie krótszym o dwie godziny piętnaście minut, aniżeli przypuszczano, ale dlatego, że piękna myśl urządzenia tej jazdy, powzięta przez Oddział kolarzy „Sokoła“ krakowskiego, a zaaprobowana przez Wydział tamtejszy, dała się wogóle urzeczywistnić i że wszystkie oddziały kolarskie wezwanych do współudziału towarzystw sokolich stanęły ochoczo i punktualnie do apelu, składając jasny dowód, że istnieje u nas solidarność sokola, że umiemy być ściśli w wykonaniu podjętego obowiązku, że nasza zdolność organizacyjna i karność nie jest pustym chełpliwości dźwiękiem!

Obyśmy tych cnót naszych zawsze i wszędzie trwałe składali dowody! Oby one z szeregów naszych przeszły w krew i w soki całego społeczeństwa i przetworzyły je w zwarty szereg obywatelstwa, a wtedy nie będzie nikt śmiał zaprzeczyć nam tego prawa, które każdemu narodowi najświętsze! Czołem!

Dr. Ksawery Fiszer, prezes Związku.

Przegląd gimnastyczny r. 1900 N. 9